

Thunfischeintopf

Zutaten für 4 Personen

- Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 600 bis 800 Gramm geschälte oder gehackte Tomaten aus der Dose
- 4 bis 6 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Paprika
- Etwa 600 Gramm Thunfisch
- Salz, Pfeffer
- Gewürfeltes Weißbrot

Zubereitung

Vorab den Thunfisch leicht salzen und etwas einziehen lassen.

Reichlich Olivenöl erhitzen und die gehackte Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbräunen. Knoblauch gepresst hinzugeben, umrühren, 1 weitere Minute bräunen. Die gehackten Tomaten samt Tomatensauce aus der Büchse in den Topf geben und alles etwa 12 bis 15 Minuten köcheln und dabei umrühren.

Unterdessen die in kleine Würfel (2 bis 3 cm) geschnittenen Kartoffeln und die in Stücke geschnittenen Paprika in einem anderen Topf kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Wasser aus dem Kartoffeltopf abgießen.

Die gekochten Kartoffel- und Paprikastücke in den Topf mit den Tomaten geben.

Die auf Verzehrgröße geschnittenen Thunfischstücke (bis 2 cm) ebenfalls in den Tomatentopf geben, vorsichtig alles umrühren und abgedeckt 5 bis 8 Minuten köcheln, bis der Thunfisch durch ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Unterdessen in einer Pfanne Weißbrotwürfel oder ganze Scheiben rösten und extra zum Eintopf reichen.

Anstelle von Thunfisch, der je mittlerweile doch sehr teuer ist, kann man auch festes Filet (natürlich ohne Gräten!) anderer Fische verwenden, je nach Angebot.

Zubereitungszeit

etwa 40 Minuten